

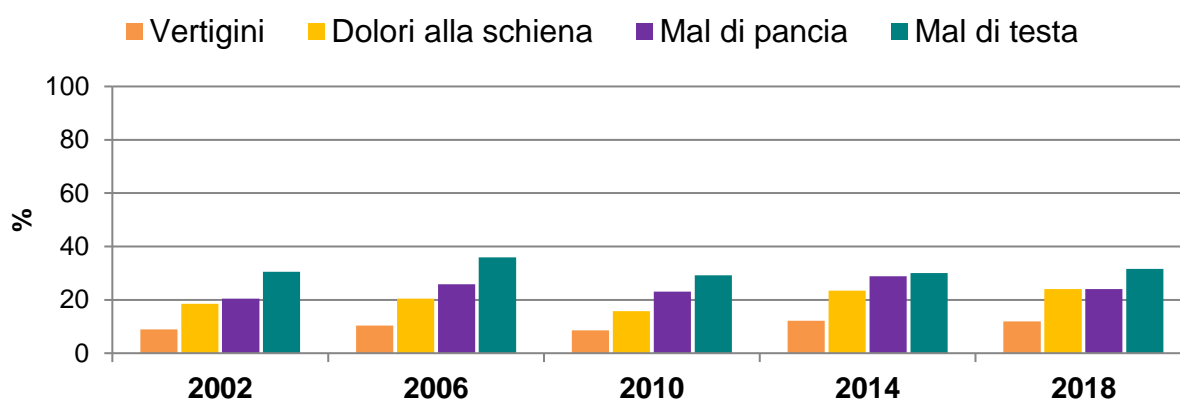
Salute fisica, salute psichica e benessere percepito, giovani 11-15 anni

La salute dei giovani è spesso studiata anche interrogandoli sul tipo e la frequenza di sintomi di cui soffrono. L'HBSC-Svizzera ne esplora undici di cui alcuni sono considerati [somatici](#) (come il mal di pancia o il mal di testa o i dolori alla schiena) e altri [psicoaffettivi](#) (come la tristezza, il nervosismo, la stanchezza o la difficoltà ad addormentarsi).

Sintomi somatici

Problemi di salute riscontrati (almeno una volta a settimana) tra i giovani dagli 11 ai 15 anni, Cantone Ticino, 2002-2018

Fonte: HBSC; Elaborazione: SPVS



Come evidenziato nella [scheda sulla salute percepita](#), dai quattro sondaggi realizzati dal 2002 al 2018 risulta che la maggioranza dei giovani dagli 11 ai 15 anni si sente in buona o eccellente salute.

Tuttavia, se interrogati sulla frequenza con cui soffrono di determinati disturbi somatici, emerge che nel 2018 in Ticino una percentuale variabile tra il 23.5% e il 37.7% afferma di soffrire almeno una volta alla settimana o di mal di testa o di mal di pancia o di dolori alla schiena. I disturbi più frequentemente segnalati sono, in ordine decrescente, il mal di testa (31.6%), i dolori alla schiena (24.1%) e il mal di pancia (24%). La vertigine intesa come "testa che gira" è il sintomo meno frequentemente citato (11.9%).

Analogamente a quanto emerso in merito alla salute percepita, le ragazze dichiarano più spesso dei ragazzi di soffrire dei disturbi considerati (vedi tabella 1): mal di testa (ragazze: 39.2%, ragazzi: 24.1%), mal di pancia (ragazze: 28.8%, ragazzi: 19.1%), dolori alla schiena (ragazze: 26.8%, ragazzi: 21.3%) e vertigini (ragazze: 13.3%, ragazzi: 10.4%).

Nei cinque periodi di rilevamento l'ordine di importanza dei sintomi rimane sostanzialmente invariato. Solo la prevalenza del mal di pancia nel 2014 risulta simile a quella del mal di testa,

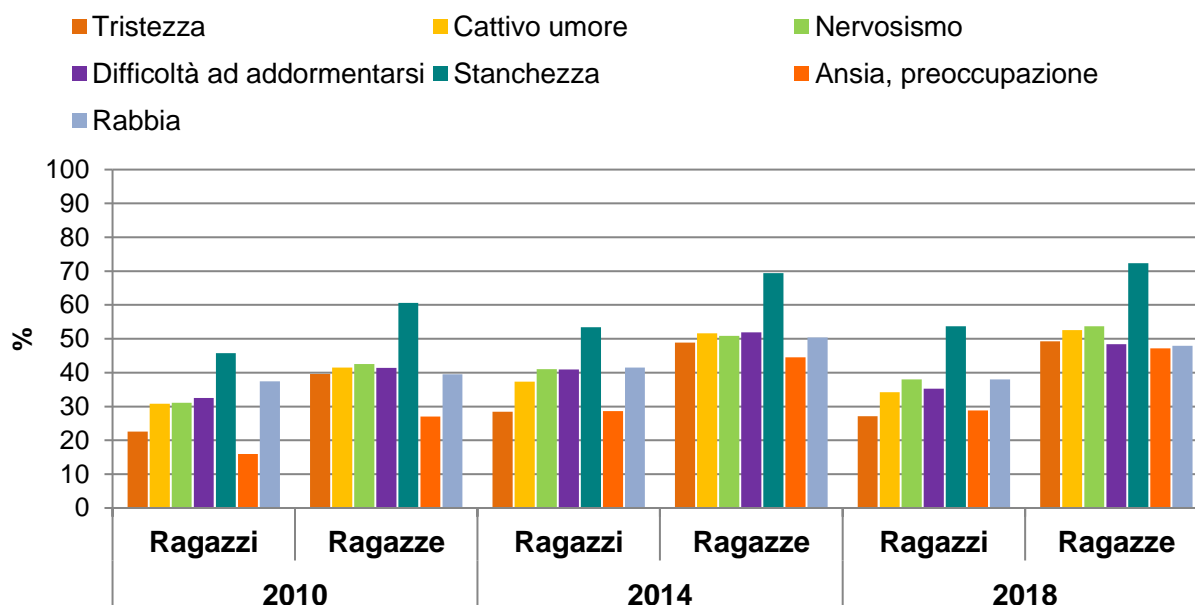
e la prevalenza del mal di pancia nel 2018 è simile a quella dei dolori alla schiena.

Sintomi psicoaffettivi

L'inchiesta HBSC chiede ai giovani tra gli 11 e i 15 anni se sono soddisfatti della loro vita e se e con quale frequenza soffrono di disturbi quali la tristezza, il nervosismo, la stanchezza, l'ansia, la rabbia o la difficoltà ad addormentarsi. Sono tutti indicatori che servono a valutare la salute psichica generale dei ragazzi¹.

Sintomi psicoaffettivi (almeno 1 volta a settimana) di ragazzi e ragazze dagli 11 ai 15 anni, Cantone Ticino, 2010-2018

Fonte: HBSC; Elaborazione: SPVS



Se si analizzano i **sintomi psicoaffettivi** di cui i giovani soffrono con una frequenza abbastanza importante (almeno una volta a settimana) risulta che nel 2018 la stanchezza è il sintomo menzionato più frequentemente (ne soffre il 63.% dei giovani, 53.7% dei ragazzi e 72.3% delle ragazze) mentre l'ansia/preoccupazione è quello meno diffuso (ne soffre il 38.1% dei giovani, 28.8% dei ragazzi e 47.2% delle ragazze). Da notare che anche che i disturbi del sonno sembrano avere una rilevanza considerevole durante l'adolescenza visto che poco meno di 1 giovane su 2 (il 41.9%) dichiara di soffrirne: nel 2018 infatti sono il 35.3% dei ragazzi e il 48.4% delle ragazze ad indicare di avere difficoltà ad addormentarsi almeno una volta alla settimana.

Dai dati 2010-2018 emerge inoltre che sono sempre le ragazze, rispetto ai ragazzi, a soffrire maggiormente dei sintomi di natura psicoaffettiva presi in considerazione nell'inchiesta.

Il **benessere percepito** è un altro indicatore di salute psichica. Per misurarlo, l'inchiesta

¹ Nell'ambito dell'inchiesta internazionale HBSC il sintomo "difficoltà a addormentarsi" viene inserito in alcuni paesi nella lista dei sintomi definiti come fisici.

HBSC chiede ai giovani di indicare, su una scala di apprezzamento che va da 0 a 10, il proprio livello di soddisfazione per la vita dove 0 indica la peggior vita possibile e 10 la miglior vita possibile². I dati della tabella 6 evidenziano che nel 2018 in Ticino quasi l'80 dei giovani dice di sentirsi soddisfatto della propria vita (punteggio da 7 a 10 sulla scala da 0 a 10) mentre è il 6.3% a sentirsi poco o per niente soddisfatto (punteggio da 0 a 4). Sono più le ragazze che i ragazzi a dichiarare di essere poco o per niente soddisfatte della propria esistenza. Tra le ragazze il livello di soddisfazione tendenzialmente diminuisce con l'aumentare dell'età (vedi tabella 5).

Definizione

Percentuale di giovani dagli 11 ai 15 anni che riscontra almeno una volta a settimana uno o più problemi di salute.

Sintomi fisici

Risponde alla domanda "Durante gli ultimi sei mesi, quante volte (circa ogni giorno / più volte alla settimana / circa una volta alla settimana / circa una volta al mese / raramente o mai) hai avuto i seguenti disturbi? Mal di testa / Mal di pancia / Dolori alla schiena / Vertigini (la testa che gira)"

Sintomi psicoaffettivi

Risponde alla domanda "Durante gli ultimi 6 mesi, quante volte (circa ogni giorno, più volte alla settimana, circa una volta alla settimana, circa una volta la mese, raramente o mai) hai avuto i seguenti disturbi?"

La risposta "almeno una volta a settimana" raggruppa le categorie "circa ogni giorno", "più volte alla settimana" e "circa una volta alla settimana".

NB: Si tratta di domande con più risposte possibili in riferimento al tipo di disturbo segnalato

Benessere percepito / Soddisfazione della propria vita

Risponde alla domanda "Se pensi alla tua vita attuale, dove ti trovi su questa scala?"
Scala da 0 (peggiore vita possibile) a 10 (miglior vita possibile)

Approfondimento sul tema della salute psichica

Ambord S, Eichenberger Y, Delgrande Jordan M. Gesundheit und Wohlbefinden der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen in der Schweiz im Jahr 2018 und zeitliche Entwicklung - Resultate der Studie "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC). Lausanne: Sucht Schweiz, 2020. [Link al rapporto](#).

Ambord S, et al. Santé et bien-être des élèves de 11 à 15 ans en Suisse en 2018. Lausanne : Addiction Suisse, 2020. [Link alla scheda informativa](#)

² E' la cosiddetta scala di Cantril dal nome dello psicologo H. Cantril che la ideò nel 1956

Fonte dei dati

Dipendenze Svizzera, Indagine "Health Behaviour in School-Aged Children" (HBSC), 2002-2018

Cfr. anche la scheda "[Nota metodologica](#)" relativa all'indagine HBSC

Ultimo aggiornamento dei dati

Giugno 2022.

Dati analitici

Sintomi somatici

Tab. 1 - Problemi di salute riscontrati almeno una volta alla settimana dai giovani dagli 11 ai 15 anni durante gli ultimi sei mesi, per sesso, Ticino, 2002-2018

	Ragazzi		Ragazze		Totale	
	%	N	%	N	%	N
2018						
Dolori alla schiena	21.3	154	26.8	196	24.1	1453
Mal di pancia	19.1	139	28.8	211	24	1459
Mal di testa	24.1	175	39.2	287	31.6	1460
Vertigini	10.4	75	13.3	97	11.9	1449
Vertigini						
Dolori alla schiena	18.5	139	28.8	203	23.5	1458
Mal di pancia	20.6	156	37.6	263	28.8	1456
Mal di testa	23.0	174	37.7	268	30.1	1468
Vertigini	8.5	64	16.1	111	12.2	1437
2010						
Dolori alla schiena	14.2	67	17.1	88	15.8	983
Mal di pancia	17.6	83	28.2	145	23.1	987
Mal di testa	24.2	114	33.8	174	29.2	987
Vertigini	7.1	33	10.0	51	8.6	978
2006						
Dolori alla schiena	18.2	97	22.6	130	20.5	1105
Mal di pancia	19.1	101	32.1	184	25.8	1105
Mal di testa	28.2	150	42.9	247	35.9	1106
Vertigini	9.1	48	11.7	66	10.4	1092
2002						
Dolori alla schiena	17.6	102	19.9	109	18.5	1126
Mal di pancia	16.4	95	25.0	137	20.4	1128
Mal di testa	27.4	159	34.3	189	30.5	1131
Vertigini	7.8	45	10.0	55	8.9	1151

Domanda con più risposte possibili. Nella colonna "Totale", N si riferisce al numero di risposte valide (grandezza del campione) in riferimento al tipo di disturbo investigato
Fonte: HBSC, Dipendenze Svizzera

Tab. 2 - Problemi di salute riscontrati almeno una volta alla settimana dai ragazzi dagli 11 ai 15 anni durante gli ultimi sei mesi, per età, Ticino, 2002-2018 , in %

	Ragazzi				
	11 anni	12 anni	13 anni	14 anni	15 anni
2018					
Dolori alla schiena	15.1	17.3	22.0	28.8	28.6
Mal di pancia	24.4	21.3	16.0	16.4	14.0
Mal di testa	26.7	23.2	22.4	24.1	24.0
Vertigini	12.0	8.7	7.5	11.8	16.0
2014					
Dolori alla schiena	14.1	16.4	22.0	23.6	13.5
Mal di pancia	20.2	21.8	21.0	18.9	23.0
Mal di testa	22.6	19.9	30.8	21.3	20.3
Vertigini	5.6	7.8	14.4	8.5	6.8
2010					
Dolori alla schiena	16.2	10.0	10.3	17.0	32.3
Mal di pancia	14.9	10.7	21.4	16.3	45.2
Mal di testa	19.8	22.9	24.1	29.3	29.0
Vertigini	6.9	6.2	6.0	9.0	10.0
2006					
Dolori alla schiena	12.6	14.4	22.0	18.8	25.0
Mal di pancia	20.7	18.3	16.5	19.4	22.6
Mal di testa	27.6	30.8	28.0	26.3	28.8
Vertigini	8.0	10.8	9.4	7.5	11.8
2002					
Dolori alla schiena	15.6	8.2	16.3	20.5	23.0
Mal di pancia	20.9	8.1	13.9	16.1	21.8
Mal di testa	29.7	22.1	31.1	23.5	29.9
Vertigini	5.5	8.2	3.3	10.6	10.5

Fonte: HBSC, Dipendenze Svizzera

Tab. 3 - Problemi di salute riscontrati almeno una volta alla settimana dalle ragazze dagli 11 ai 15 anni durante gli ultimi sei mesi, per età, Ticino, 2002-2018, in %

	Ragazze				
	11 anni	12 anni	13 anni	14 anni	15 anni
2018					
Dolori alla schiena	20.7	24.8	25.3	34.5	32.7
Mal di pancia	26.5	25.9	23.5	37.4	35.4
Mal di testa	32.5	40.1	33.5	47.7	49.0
Vertigini	7.7	8.6	15.7	21.5	10.2
2014					
Dolori alla schiena	21.6	21.8	31.6	38.1	24.3
Mal di pancia	36.2	32.7	37.4	42.3	38.9
Mal di testa	32.0	32.1	38.9	45.1	38.9
Vertigini	14.9	13.0	8.7	14.0	21.4
2010					
Dolori alla schiena	13.9	17.2	14.4	20.0	31.0
Mal di pancia	31.3	24.7	31.9	23.8	33.3
Mal di testa	28.7	31.7	35.3	34.6	53.3
Vertigini	11.4	9.0	7.6	13.6	6.9
2006					
Dolori alla schiena	11.1	20.3	22.5	26.4	38.1
Mal di pancia	25.6	33.1	30.9	33.7	40.5
Mal di testa	33.3	35.6	44.4	47.4	61.0
Vertigini	10.2	9.6	8.7	14.0	21.4
2002					
Dolori alla schiena	16.2	18.9	17.5	23.3	22.6
Mal di pancia	19.2	29.3	26.5	26.4	20.0
Mal di testa	22.9	29.3	35.8	39.9	40.0
Vertigini	5.7	13.3	8.8	11.2	9.4

Fonte: HBSC, Dipendenze Svizzera

Sintomi psicoaffettivi

Tab. 4 - Sintomi psicoaffettivi almeno una volta a settimana durante gli ultimi 6 mesi, giovani 11-15 anni, per sesso Ticino, 2010-2018, in %

	Ragazzi	Ragazze
2018		
Tristezza	27.1	49.3
Cattivo umore	34.2	52.6
Nervosismo	38.0	53.7
Difficoltà ad addormentarsi	35.3	48.4
Stanchezza	53.7	72.3
Ansia, preoccupazione	28.8	47.2
Rabbia	38.0	47.9
2014		
Tristezza	28.4	48.9
Cattivo umore	37.3	51.6
Nervosismo	41.0	50.9
Difficoltà ad addormentarsi	40.9	51.9
Stanchezza	53.4	69.4
Ansia, preoccupazione	28.6	44.5
Rabbia	41.5	50.4
2010		
Tristezza	22.6	39.6
Cattivo umore	30.8	41.5
Nervosismo	31.1	42.5
Difficoltà ad addormentarsi	32.5	41.4
Stanchezza	45.8	60.6
Ansia, preoccupazione	16.0	27.0
Essere arrabiato/a	37.4	39.5

Fonte: HBSC, Dipendenze Svizzera

Tab. 5 - Grado di soddisfazione della propria vita (scala da 0 a 10), giovani 11-15 anni per sesso e età, Ticino, 2002-2018, in %

Da 0 a 4: insoddisfatto

Da 7 a 10: soddisfazione elevata

		Ragazzi					Ragazze				
		11 anni	12 anni	13 anni	14 anni	15 anni	11 anni	12 anni	13 anni	14 anni	15 anni
2018											
	da 0 a 4	5.6	3.8	4.9	6.5	2.0	3.6	4.3	11.7	11.0	6.3
	da 7 a 10	87.6	87.0	79.6	78.7	79.6	82.7	77.6	69.4	68.6	75.0
2014											
	da 0 a 4	2.8	5.5	7.2	5.5	2.8	6.5	5.7	6.6	10.4	10.8
	da 7 a 10	83.2	86.1	79.1	82.00	85.9	83.7	77.7	77.5	68.8	64.9
2010											
	da 0 a 4		4.5	5.2	3.2	3.1		4.9	5.9	5.6	6.7
	da 7 a 10	89.7	81.1	83.6	86.3	78.3	88.8	85.4	76.3	75.8	70
2006											
	da 0 a 4	2.4	3.0	4.0	8.0	10.1	5.7	5.2	6.8	8.8	17.1
	da 7 a 10	90.6	86.0	85.0	75.7	75.5	84.1	73.4	75.0	70.4	46.4
2002											
	da 0 a 4	2.2	6.6	4.8	5.4	7.4	4	2.7	6.3	12.5	9.8
	da 7 a 10	84.4	86-9	87.7	85.7	81.2	91.4	90.4	78.8	65.9	72.5

Fonte: HBSC Dipendenze Svizzera

Tab. 6 - Grado di soddisfazione della propria vita (scala da 0 a 10) giovani 11-15 anni, per sesso, Ticino, 2002-2018, in %

	Ragazzi	Ragazze	Totale
2018			
Insoddisfatti (punteggio da 0 a 4)	5.0	7.7	6.3
Soddisfazione media (punteggio da 5 a 6)	12.0	17.8	14.9
Soddisfazione elevata (punteggio da 7 a 10)	83.1	74.5	78.8
2014			
Insoddisfatti (punteggio da 0 a 4)	4.9	7.7	6.3
Soddisfazione media (punteggio da 5 a 6)	12.1	16.5	14.3
Soddisfazione elevata (punteggio da 7 a 10)	83.00	75.7	79.5
2010			
Insoddisfatti (punteggio da 0 a 4)	3.3	4.3	3.8
Soddisfazione media (punteggio da 5 a 6)	12.3	14.6	13.5
Soddisfazione elevata (punteggio da 7 a 10)	84.4	81.1	82.7
2006			
Insoddisfatti (punteggio da 0 a 4)	5.5	7.6	6.5
Soddisfazione media (punteggio da 5 a 6)	12.3	19.9	16.2
Soddisfazione elevata (punteggio da 7 a 10)	82.3	72.6	77.2
2002			
Insoddisfatti (punteggio da 0 a 4)	5.3	7.8	6.5
Soddisfazione media (punteggio da 5 a 6)	10.0	14.8	12.4
Soddisfazione elevata (punteggio da 7 a 10)	84.7	77.3	81.1

Fonte: HBSC, Dipendenze Svizzera